

# 低普林飲食（高尿酸血症 / 痛風飲食）

## 飲食原則：

1. 維持理想體重，體重過重時，每月減輕一公斤為宜。
2. 避免攝食過多蛋白質，產生大量尿酸，以每日每公斤一公克為佳。
3. 盡量選擇低普林食物，例如：蛋類、牛乳、乳製品。
4. 高油高鹽會抑制尿酸排泄，應採低油、低鹽飲食。
5. 避免飲用酒類，影響尿酸排泄。
6. 應多喝水，每日至少 2000ml 以上。
7. 適量選用含咖啡因飲料如可可、咖啡、茶加速尿酸排泄。
8. 食慾不振時，補充含糖液體，例如：蜂蜜、果汁、汽水。

## 飲食選擇表：

類別	低普林食物 (可以任意食用)	中普林食物 (應減少食用)	高普林食物 (應避免食用)
全穀根莖類	米、糙米、小麥、米粉、麵線、通心粉、麥片、玉米、馬鈴薯、甘薯、芋頭		
水果類	各類水果		
蔬菜類	白菜、菠菜、莧菜、芥蘭菜、高麗菜、芹菜、花椰菜、韭菜、韭黃、苦瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、胡瓜、茄子、胡蘿蔔、蘿蔔、青椒、洋蔥、蕃茄、木耳、豆芽菜、空心菜、雪裡紅	青江菜、筒蒿菜、九層塔、四季豆、皇帝豆、紅豆、碗豆、洋菇、鮑魚菇、海帶、筍干、金針、銀耳、海藻、鮑魚菇、蒜	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
豆魚肉蛋類	各種奶類及奶製品、各種蛋類、豬血、海參、海蜇皮	雞胸肉、雞腿肉、雞心、鴨腸、豬肚、豬心、豬腰、豬肺、豬腦、豬皮、豬肉、牛肉	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
油脂類	各種植物油及動物油	花生、腰果、	
其他	瓜子、葡萄干、龍眼干、糖果、冬瓜糖、果凍	栗子、蓮子、杏仁、枸杞、酪蛋白	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉